

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kehamilan adalah masa ketika seorang wanita mengandung bayi di dalam tubuhnya. Selama kehamilan, bayi tumbuh dan banyak berubah. Rata-rata kehamilan berlangsung sekitar 280 hari, yaitu sekitar 9 bulan 7 hari. (Dasri et al., 2021). Pada kehamilan trimester ketiga, ibu hamil mengalami nyeri punggung, kelelahan, sembelit, kontraksi *Braxton-Hicks*, kram kaki, sesak napas, sering buang air kecil, dan pembengkakan kaki. Mereka juga mengalami perubahan psikologis, seperti merasa khawatir atau takut serta kecemasan. (Rustikayanti^{1*} et al., 2019). (Isnaini et al., 2020) mengungkapkan bahwa pada trimester ketiga kehamilan, menjelang kelahiran bayi, tingkat ansietas atau kecemasan ibu meningkat dan menjadi lebih intens. Salah satu terapi alternatif untuk menurunkan kecemasan pada ibu hamil yaitu menggunakan teknik relaksasi hipnosis lima jari (Aeni, 2022). Ibu yang merasa cemas menghadapi persalinan akan mempengaruhi proses persalinan dan beresiko terjadi komplikasi. Penelitian sebelumnya yang telah dilakukan oleh peneliti menunjukkan bahwa dari 52 responden, setengahnya yaitu 26 responden (50%) ibu hamil trimester III memiliki tingkat kecemasan sedang (Sholihah, 2025). Oleh sebab itu, upaya untuk menurunkan kecemasan pada ibu hamil trimester III terutama ibu primigravida sangatlah penting guna mempersiapkan ibu menghadapi persalinan.

Menurut WHO, sebesar 15,6% ibu hamil akan mengalami kecemasan atau ansietas. Beberapa negara berkembang di dunia, antara lain Ethiopia,

Nigeria, Senegal, Afrika Selatan, Uganda, dan Zimbabwe, memiliki tingkat gangguan psikologis yang tinggi pada ibu hamil. Di Inggris Raya, 81% wanita hamil pernah mengalami masalah kesehatan mental. Sementara itu, di Prancis, 7,9% ibu primigravida melaporkan mengalami kecemasan selama kehamilan, 11,8% melaporkan mengalami depresi selama kehamilan, dan 13,2% melaporkan mengalami kecemasan sekaligus depresi selama kehamilan (WHO, 2020). Di Indonesia sendiri dilaporkan sebanyak 28,7% ibu hamil pada trimester III mengalami kecemasan atau ansietas dalam menghadapi persalinan (Siregar et al., 2021). Zainiyah & Susanti (2020), menunjukkan bahwa ibu hamil di Jatim sebanyak 31,4% mengalami kecemasannya berat, sebanyak 12,9% kecemasannya sedang, dan sisanya berada dalam kondisi normal tanpa gejala kecemasan yang signifikan. Di Ponorogo, jumlah ibu hamil diperkirakan mencapai 11.578 pada tahun 2020 (Profil Kesehatan Kabupaten Ponorogo, 2020). Data di RSUD Aisyiyah Ponorogo didapatkan kunjungan ibu hamil trimester III di poli obgyn pada tahun 2024 sebanyak 1225 kunjungan dan pada bulan Januari hingga Oktober 2025 sebanyak 939 kunjungan ibu hamil. Hasil wawancara menunjukkan 7 dari 10 ibu hamil mengungkapkan rasa khawatir menghadapi persalinan, takut merasa sakit, tidur tidak nyenyak, memikirkan kondisi bayinya nanti saat lahir, takut jika harus dioperasi caesar, dan masih bingung karena baru pertama hamil.

Selama kehamilan terjadi peningkatan hormon estrogen, progesteron, adrenalin dan kortisol yang bermakna pada usia kehamilan 28-30 minggu sehingga menyebabkan ketidakseimbangan biokimia tubuh yang dapat

menimbulkan gejala seperti perubahan emosi, gelisah, penurunan konsentrasi dan kenaikan tekanan darah sebesar 30 mmHg. Peningkatan hormon estrogen sebanyak 9 kali lipat dan progesteron sebanyak 20 kali lipat yang dihasilkan selama siklus normal menstruasi. Perubahan hormon yang terjadi menyebabkan emosi ibu hamil cenderung berubah-ubah dan lebih sensitif (Dartiwen dan Nurhayati, 2019). Perubahan fisiologis, mental, hormonal dan sosial menyebabkan beban mental pada wanita hamil serta menghadapi lebih banyak kecemasan dan kerentanan selama kehamilan (Purwaningsih, 2020).

Menurut Arianti dan Susanti (2022), manifestasi dari rasa cemas ibu hamil adalah takut janinnya cacat, takut keguguran, takut kelak tidak dapat mengurus dengan baik, takut karena keadaan ekonomi yang rendah, takut tidak bisa menjadi ibu yang baik, dan lain-lain. Rasa cemas akan meningkat pada trimester III atau menjelang persalinan seperti takut merasakan nyeri saat bersalin, takut melahirkan, serta takut ada gangguan seperti perdarahan saat persalinan. Siregar et al. (2021) menjelaskan bahwa ketidakmampuan mengelola rasa cemas selama kehamilan yang apabila tidak dapat diatasi atau dikelola dengan baik dapat menimbulkan komplikasi pada ibu dan janin. Dampak untuk ibu memicu terjadinya kontraksi rahim sehingga melahirkan premature, keguguran dan depresi. Akibat dari kondisi tersebut dapat meningkatkan tekanan darah sehingga mampu memicu terjadinya preeklampsia dan keguguran.

Berbagai upaya dilakukan untuk menurunkan rasa cemas atau ansietas pada ibu hamil. Mulai pengobatan secara medis maupun pengobatan atau berbagai terapi secara psikologis. Manajemen stress seperti teknik relaksasi

dapat menurunkan kecemasan pada ibu hamil dengan cara menekan sistem kerja dari saraf simpatis dan parasimpatis (Sehmawati & Permatasari, 2020). Terapi farmakologi seperti obat anti cemas dapat membantu menurunkan cemas tetapi memiliki efek ketergantungan, sedangkan terapi non farmakologi seperti psikoterapi, terapi tertawa, terapi kognitif, relaksasi termasuk dengan hipnosis jauh lebih aman (Arianti & Susanti, 2022).

Hipnosis merupakan sebuah pendekatan yang dapat diterapkan ibu hamil untuk mengurangi kecemasan. Teknik yang digunakan berupa kombinasi relaksasi fisik dan merestrukturisasi kognitif. Seperti penanganan kecemasan dengan menggunakan disentisasi sistematis atau relaksasi otot progresif sehingga ibu hamil akan diperintahkan untuk rileks dari keluhan fisik serta mengabaikan rangsangan kecemasan (Dewi, 2019). Terapi hipnosis dapat dilakukan dengan menggunakan lima jari. Hipnosis lima jari adalah pemusatan pikiran pada bayangan atau kenangan yang diciptakan sambil menyentuh lima jari secara berurutan dalam keadaan tenang (Nova, 2021).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Anggraini (2023) yang menemukan bahwa terdapat perbedaan tingkat kecemasan sebelum dilakukan penerapan terapi hipnosis lima jari dalam kategori kecemasan sedang dan setelah dilakukan penerapan terapi hipnosis lima jari menjadi kategori kecemasan ringan. Intervensi diberikan oleh peneliti kepada responden dengan bentuk terapinya adalah *self-hypnosis*, sehingga setelah diajarkan oleh peneliti ibu hamil melakukan hipnosis secara mandiri. Intervensi diberikan 1 kali per hari selama 3 hari berturut-turut. Setiap sesi intervensi dilakukan dengan durasi 5–10 menit. Hal ini juga sejalan dengan penelitian yang

dilakukan oleh Aeni & Mariyati (2022) tentang penerapan hipnosis lima jari untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa tingkat kecemasan ibu hamil mengalami penurunan dari skor 22 (kecemasan sedang) menjadi 9 (kecemasan ringan). Peneliti memberikan terapi hipnosis lima jari yang dilakukan selama 3 hari dengan durasi terapi selama 15-30 menit. Beberapa manfaat dari penerapan metode hipnosis lima jari ini adalah sebagai berikut : mengurangi ketegangan, meningkatkan semangat, menciptakan kedamaian di hati, mengurangi kecemasan, mengurangi rasa khawatir dan gelisah, mengurangi ketegangan, memberikan ketenangan jiwa bagi individu dan membuat tidur menjadi lebih nyenyak (Syarifah dan Juwita, 2023).

Perihal kecemasan, Rasulullah saw. bersabda yang artinya : “Tidaklah seorang muslim tertimpa suatu kelelahan, atau penyakit, atau kekhawatiran (cemas), atau kesedihan, atau gangguan, bahkan duri yang melukainya melainkan Allah akan menghapus kesalahan-kesalahannya karenanya.” (H. R. Bukhari No. 5642 dan Muslim No. 2573).

Berdasarkan latar belakang diatas, peneliti tertarik mengambil judul “penerapan teknik hipnosis lima jari pada ibu hamil trimester III primigravida dengan masalah keperawatan ansietas di Poli Obsgyn RSUD Aisyiyah Ponorogo”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas maka penulis dapat merumuskan masalah sebagai berikut “bagaimana penerapan teknik hipnosis lima jari pada

ibu hamil trimester III primigravida dengan masalah keperawatan ansietas di poli obgyn RSUD Aisyiyah Ponorogo?”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Melakukan penerapan teknik relaksasi dengan hipnosis lima jari untuk mengurangi kecemasan atau ansietas pada ibu hamil trimester III primigravida dalam menghadapi persalinan.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengkaji masalah kesehatan pada ibu hamil trimester III primigravida dengan masalah keperawatan ansietas di poli obgyn RSUD Aisyiyah Ponorogo.
2. Menganalisis dan mensintesis masalah keperawatan pada ibu hamil trimester III primigravida dengan masalah keperawatan ansietas di poli obgyn RSUD Aisyiyah Ponorogo.
3. Merencanakan tindakan keperawatan pada ibu hamil trimester III primigravida dengan masalah keperawatan ansietas di poli obgyn RSUD Aisyiyah Ponorogo.
4. Melakukan implementasi keperawatan dengan memberikan teknik relaksasi hipnosis lima jari untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil trimester III primigravida di poli obgyn RSUD Aisyiyah Ponorogo.
5. Melakukan evaluasi keperawatan penerapan teknik relaksasi dengan hipnosis lima jari untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil trimester III primigravida di poli obgyn RSUD Aisyiyah Ponorogo.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil studi kasus ini dapat digunakan sebagai materi dan bahan dalam meningkatkan mutu pendidikan keperawatan. Terutama mata ajar asuhan keperawatan pada ibu hamil trimester III primigravida yang mengalami ansietas dalam menghadapi persalinan.

1.4.2 Manfaat Praktis :

1. Bagi Ibu Hamil

Penulis berharap dengan dilakukannya asuhan keperawatan dan penerapan teknik hipnosis lima jari ibu hamil primigravida dapat mengurangi ansietas serta lebih siap dalam menghadapi persalinan.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan studi kasus ini digunakan bagi peneliti selanjutnya sebagai referensi penelitian terkait teknik relaksasi untuk mengurangi ansietas pada ibu hamil primigravida dalam menghadapi persalinan .

3. Bagi Perawat RS

Penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan untuk meningkatkan pelayanan yang komprehensif dengan menambahkan edukasi tentang teknik relaksasi seperti hipnosis lima jari untuk mengurangi ansietas pada ibu hamil primigravida serta teknik relaksasi lainnya.